USER GUIDE
GUÍA DEL USUARIO
MODE D'EMPLOI

regain freedom

DISQ_USER_GUIDE_ML.indd 1 04-09-13 17:07

ENGLISH

DISQ USER GUIDE 04

ESPAÑOL

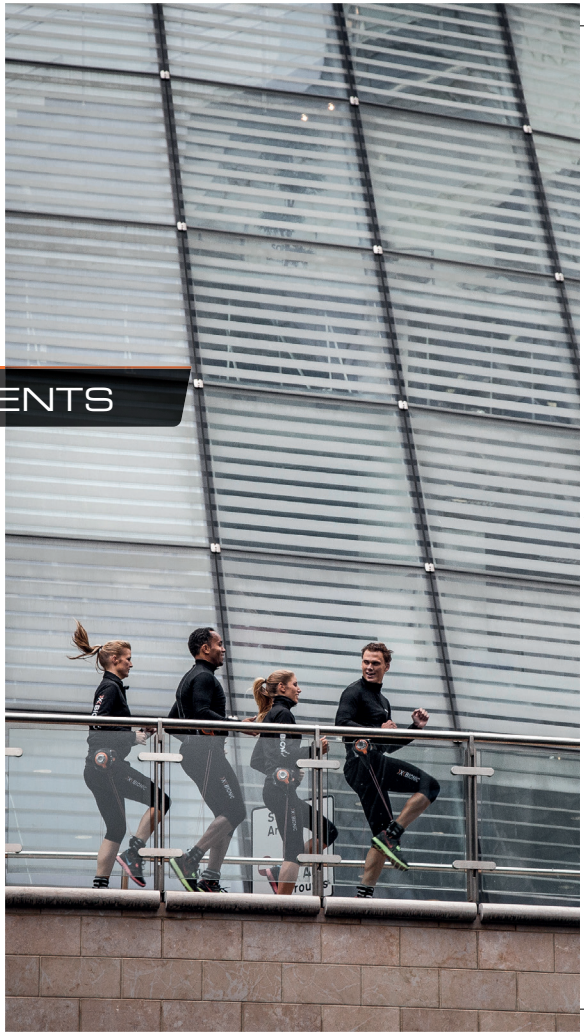
GUÍA DEL USUARIO DISQ 20

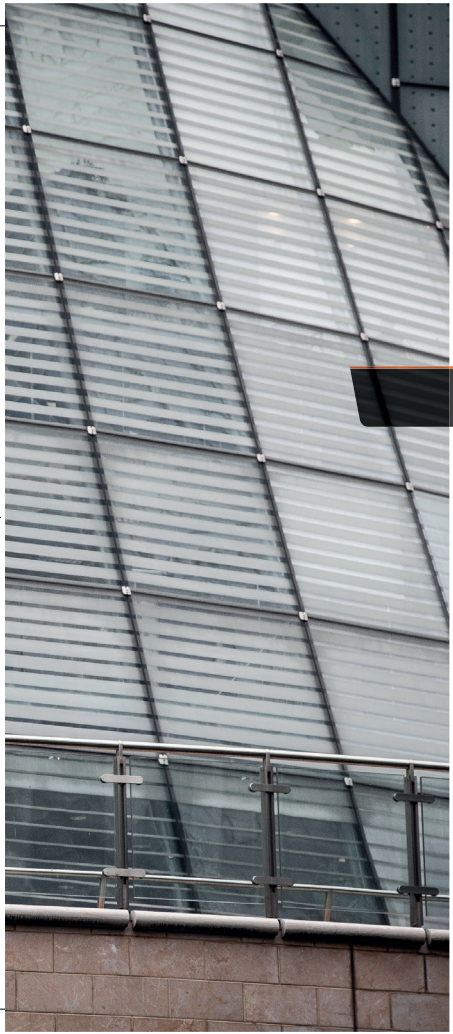
FRANCAIS

MODE D'EMPLOI DISQ 36

TABLE OF CONTENTS

5 Welcome
6 For your Safety
8 Get started
9 What's in the box?
10 The DISQ
12 How to put on the DISQ
14 Set up the DISQ
15 Let's DISQ!
17 Choosing a place to DISQ
18 Troubleshooting





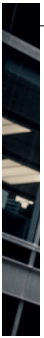
Please read all instructions included in the guide before putting on and using DISQ.

WELCOME

DISQ is a mobile fitness product that brings new freedom to training.

Train outside or inside; the lightweight belt goes where you go to provide adjustable and constant resistance for your workout.

Work at your own level, anytime, anywhere, and get stronger with DISQ.



The DISQ is a high-quality, durable product made specifically for mobile fitness purposes. These precautions ensure that you get the most out of your DISQ without causing harm to yourself or to others.

FOR YOUR SAFETY

All DISQ users must read and understand this instruction manual before operating DISQ. DISQ is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they have been given supervision or instruction concerning use of DISQ by a person responsible for their safety. Persons responsible for others' safety should give explicit instructions or closely supervise the use of DISQ.

- **THIS IS NOT A TOY**
- **FOR ADULT USE ONLY**
- **KEEP OUT OF REACH OF CHILDREN**

CONSULT YOUR DOCTOR

- Before beginning this or any exercise program, please consult a doctor or health professional.
- If you have an injury, illness or disability or if you are pre- or post-natal, it's especially important to consult with a health professional to confirm that DISQ and its' programs are suitable for you.

YOUR WELL BEING

- Always stay well hydrated before and after all exercise sessions.
- When disqing, wear comfortable clothes but nothing too loose or flowing that could risk getting caught in the cords.
- Find a flat safe area in which to workout; avoid exercising on slippery surfaces, near children, heaters, steps, stairs or sharp objects.

- Keep a normal breathing pattern when exercising; never hold your breath.
- If any exercises or use of this product causes pain, please STOP immediately to prevent serious injury.

THE DISQ

- As fun as DISQ workouts are, your DISQ is not a toy! Please keep it out of reach from children.
- When disqing, check that there is sufficient room around you to stretch out the DISQ cords without getting in the way of anything or anyone around you.
- DISQ must only be worn by one person at a time.
- Do not let other people pull on the cords while you are wearing your DISQ belt.
- When not in use, your DISQ must be stored out of reach and not accessible by children.

THE DISQ CORD

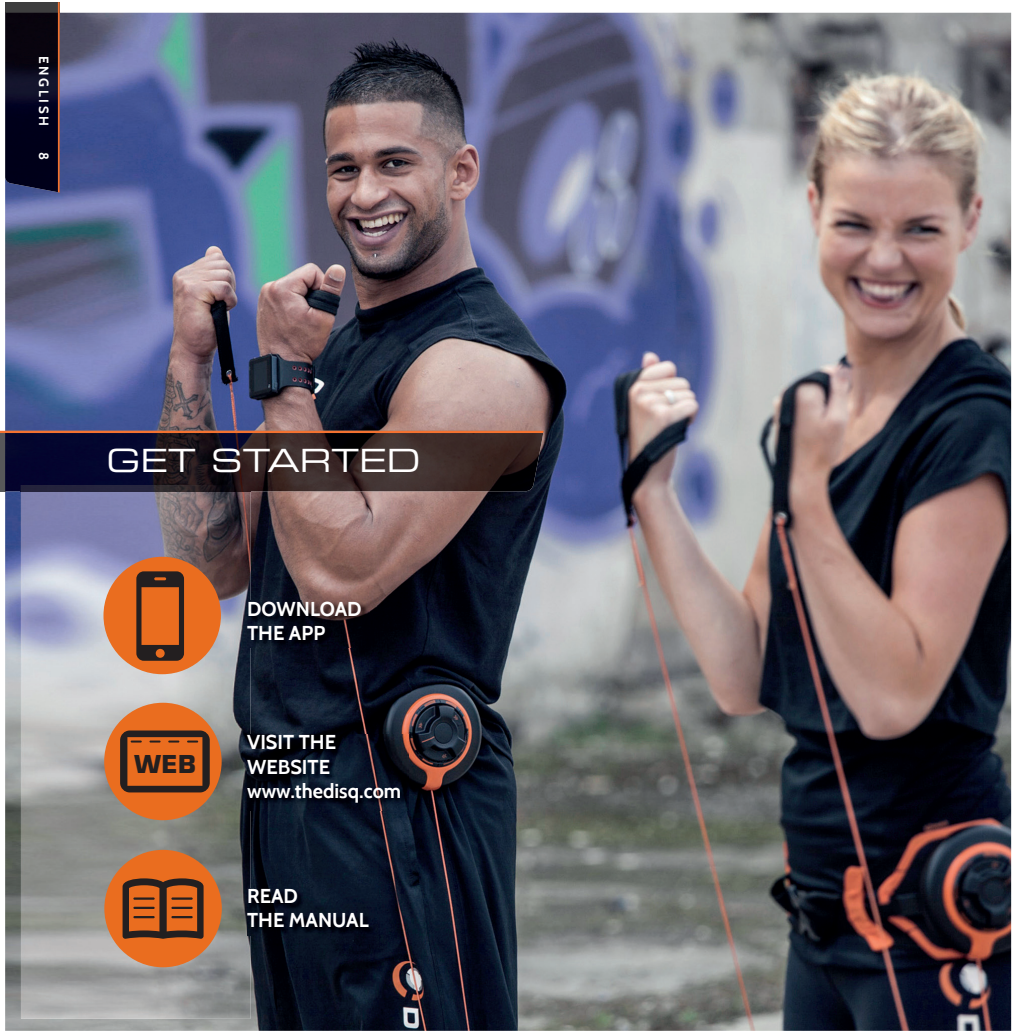
- The DISQ cord is intended to carry the DISQ resistance and repetitions. It shouldn't be wrapped around anything or anyone.
- Though the cord is extremely durable, it will wear down and risk snapping if wrapped around sharp edges.
- When you are exercising, do not let the cord touch your bare skin.
- Cutting the cord will void your warranty.

THE DISQ & WATER

- Though the DISQ is weather resistant, please do not submerge it completely under water.
- The DISQ is not machine-washable, but you can hand wash the belt, taking care not to get the DISQs wet.

USING THE DISQ

- Consistently working out with the DISQ set to the maximum resistance level accelerates the normal wearing process.



GET STARTED

DOWNLOAD THE APP

VISIT THE WEBSITE
www.thedisq.com

READ THE MANUAL

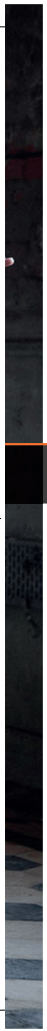
DISQ BELT
Size S, 14250BO
Size M, 14200BO

Small fits hips* from: 78 cm to 100 cm (30.7 in to 39.4 in) around.
Medium fits hips* from: 90 cm to 125 cm (35.4 in to 49.2 in) around.
* *Please note, your hip size is wider than your waist size.*

WHAT'S IN THE BOX

ANKLE STRAPS
Left, 14361BO
Right, 14360BO

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12



THE DISQ

1. DISQS
The patented DISQs sit on your hips and add resistance to your exercises.

2. RESISTANCE DIAL
The DISQ has varying levels of resistance, controlled by the dial. Move the dial forward for higher resistance, move it back for lower resistance.

3. CORD
Made of Dyneema® fiber, the same material used in sailing lines, the cord is built to withstand a minimum of 100,000 repetitions.

4. BELT
The adjustable belt is made of high-tech, knitted fabric designed for comfort and moisture-resistance.

5. CLIPS
Open the clips to slide the DISQs backwards or forwards on the belt until they're sitting on or just behind your hipbones.

6. BUCKLE
Loosen or tighten the straps at the buckle until the belt sits low and tight on your hips.

7. HANDLES
Use the handles to pull the cord from the DISQ.

8. PULLEY
The pulley is used to hold the cord in place.

9. SPRING
The spring is designed for ultimate flexibility and holds the cord in place to allow for a complete 360° rotation.

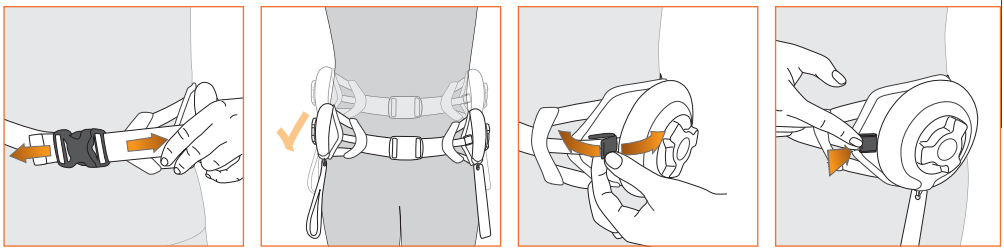
10. HEEL STRAP
The heel strap should hook under your heel with the DISQ pulley on the outside of your ankle.

11. ANKLE STRAPS
Insert each velcro strap into the corresponding clasp and press the strap closed so it's secure, but not too tight.

12. SHOELACE HOLES
Use the shoelace holes to hold the ankle straps more securely in place.

HOW TO PUT ON THE DISQ

For every DISQ workout you need your belt and ankle straps.



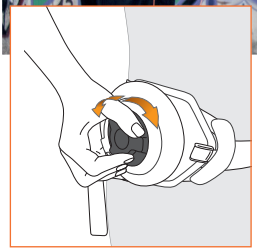
THE BELT

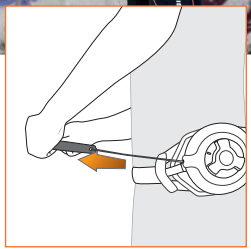
1. Get the DISQ belt 4.
2. Using the buckle 6, clip the belt 4 onto your waist loosely. Make sure the L is on your left side and the R on your right. When you turn the resistance dials 2 forward, resistance increases on the cord 3.
3. Using the buckle 6, adjust the belt so that is sits right on your hips.
4. Open the clips 5 to slide each DISQ 1 into place, slightly behind each hipbone.
5. 5. Close the clips 5 when the DISQs 1 are in place.

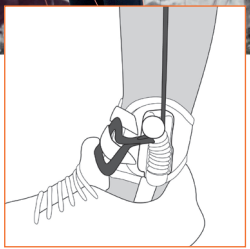
THE ANKLE STRAPS

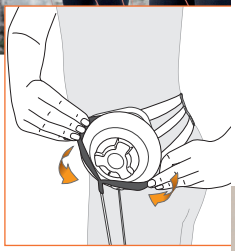
1. Take off your shoes.
2. Step into the ankle strap ⓫ so that the heel strap ⓾ is under your heel with the pulley ❽ and spring ❾ on the outside of your ankle.
3. Insert each strap into the corresponding clasp and press it closed so it's secure.
4. Put your shoes back on.
5. When you tie your shoes, lace your laces through the holes ⓬ on the ankle straps ⓫ before tying them again.
6. Bend down and wrap the cord around the pulley ❽, from the back to the front. The end of the cord ❸ with the handle ❼ should be in the front. Attach the other side.

SET UP THE DISQ









Once your belt and ankle straps are on, you are almost ready to workout!

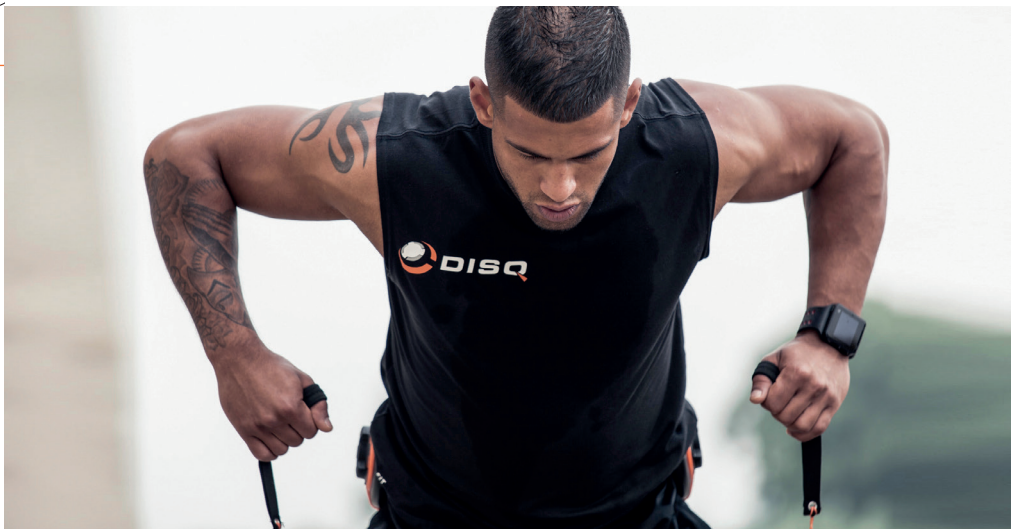
1. For an optimal workout, start by finding your level of resistance.
2. To find your level, turn the dials❷ all the way forward.
3. Now turn them backwards until you've found a comfortable level in which to train.
4. Make sure the resistance levels match by pulling on both cords.
5. Check that you have sufficient room around yourself to stretch out the cords and do jumps or lunges.
6. For basic lower body movements, leave the handle❼ down below by the ankle strap⓫. Secure the handle using using the straps, as seen in the picture above. Please don't leave the handle hanging where it could interfere with your movements.
7. For more intense lower body movements, bring the handles up and wrap them around the DISQs, like the picture above. Be sure to wrap them around, but then pull down firmly to make sure they are secure.
8. You're ready to go!

LET'S DISQ

Your belt and straps are on, now you need a DISQ workout.

Your DISQ purchase includes a free, DISQ total body workout. You can download an instant video from our website or you can download the app. You'll be prompted to register for myDISQ, DISQ's online community.

The best way to stay connected and get new DISQ workouts is through myDISQ, so either register at: **www.thedisq.com** or download the app and set up your profile. With fresh content and goal-based training, social support, trophies, and goal-based disqing, myDISQ helps you maximize your disqing.



VICTORIA EMBANKMENT

CHOOSING A PLACE TO DISQ

Where should you Disq? The short answer is: ANYWHERE! But before you use your DISQ inside or outside, make sure you have enough space to lunge, jump and stretch your arms out.

Look for a flat area and make sure you are not near steps, stairs, heaters, sharp objects or slippery surfaces. As long as the space is safe, go disq in a city park, backyard, front porch, parking lot, gym, beach, hotel room, office...find whatever space works into your daily life.

We've trained everywhere from Red Rock Canyon in Nevada to the London Bridge and are always looking for new disqing spaces, so share your ideas and photos on our Facebook page and Tweet us @DISQfitness.

TROUBLESHOOTING

The belt is moving while I work out.
Make sure that your belt is tight and low on your hips, and if you are running for longer distances, slide the DISQs towards the back.

The handle slips off when its wrapped around the DISQ.
When you put the handle around the DISQ, make sure it's wrapped completely around. Then pull the handle downwards firmly for extra security.

The ankle straps are irritating.
Make sure you are using the shoelace holes, they hold the straps in place, especially for some of the high impact movements. If you still feel pressure, wear high socks under the ankle straps.

Also make sure you don't have long, loose pants getting in the way of the ankle straps and the cord.

I'm having trouble wrapping the cord through the pulley.
First, make sure that the orange cap is facing outwards. Also pull the cord out far enough so that you are wrapping the thin part of the cord, not the part closest to the handle. The cord should attach right under the orange cap. Please refer to the explanations on page 13 for more help.

The cord is rubbing against my skin.
For some of the moves, e.g. the triceps extensions, the cord will be close to your skin. Adjust the movement or cover the bare skin with clothing so that the cord doesn't rub.

How do I clean my DISQ?
DISQ is NOT machine-washable, but you can hand wash the DISQ belt, taking care not to get the DISQs wet.

For more information or any other questions, please visit www.thedisq.com.

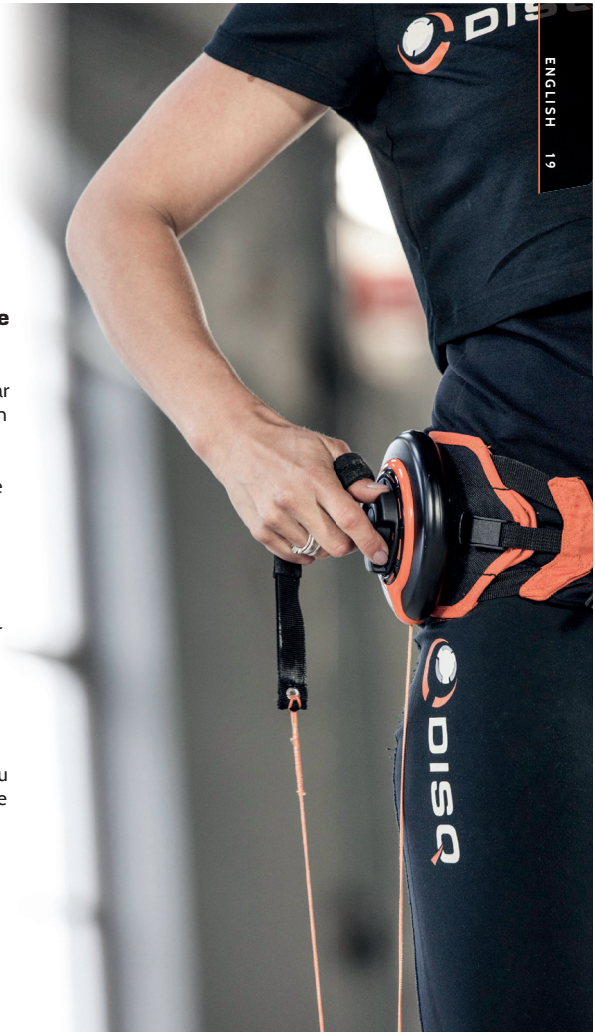
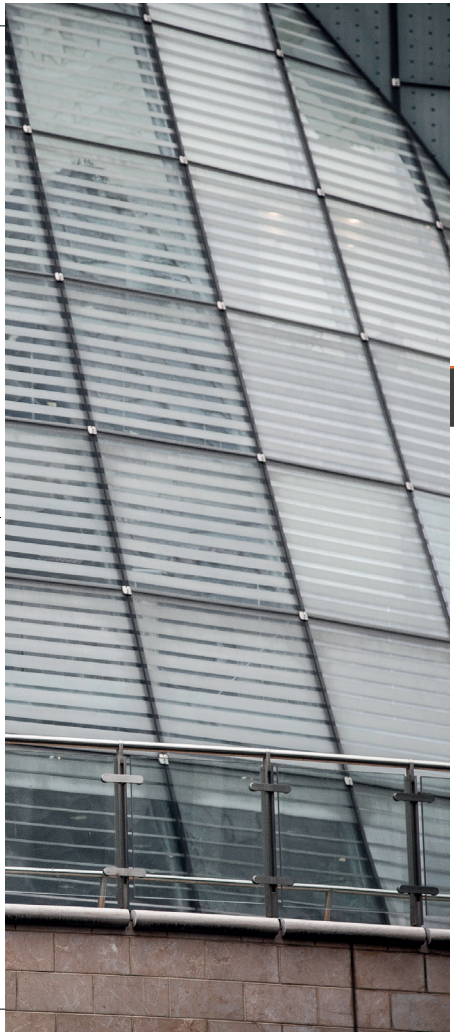


TABLA DE CONTENIDOS

21 Bienvenido
22 Para su seguridad
24 Cómo comenzar
25 ¿Qué hay en la caja?
26 The DISQ
28 Cómo ajustarse el DISQ
30 Configurando el DISQ
31 ¡Vamos allá, DISQ!
33 Elección de un lugar para DISQ
34 Solución de problemas



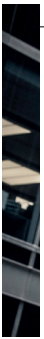
Lea todas las instrucciones incluidas en la guía antes de ajustarse y usar DISQ.

BIENVENIDO

DISQ es un producto móvil de gimnasio que le proporcionará una nueva libertad a la hora de hacer ejercicio.

Tanto si entrena al aire libre como en interiores, este cinturón de peso ligero le acompañará a todas partes, ofreciendo siempre una resistencia constante y ajustable en su entrenamiento.

Entrene a su propio nivel, en cualquier momento y en cualquier lugar, y aumente su fuerza gracias a DISQ.



DISQ es un producto duradero y de alta calidad diseñado específicamente para su uso con ejercicios móviles. Tomando una serie de precauciones podrá sacar el máximo provecho a su DISQ sin hacerse daño a usted mismo ni a los demás.

PARA SU SEGURIDAD

Todos los usuarios de DISQ deben leer y entender este manual de instrucciones antes de utilizar DISQ. DISQ no está diseñado para ser usado por personas (o niños) con capacidades físicas, sensoriales o mentales reducidas, o con falta de experiencia y conocimientos, salvo que hayan recibido supervisión o instrucciones para el uso de DISQ por parte de una persona responsable de su seguridad. Aquellas personas responsables de la seguridad de otras deberán dar instrucciones muy explícitas, o bien supervisar de cerca el uso de DISQ.

.

CONSULTE A SU MÉDICO

- Antes de iniciar este o cualquier programa de ejercicios, es preciso que lo consulte con su médico o con un profesional de la salud.

- Si tiene algún tipo de lesión, enfermedad o discapacidad, o si está en fase prenatal o postnatal, es especialmente importante que consulte a un profesional de la salud para confirmar que DISQ y sus programas son indicados para usted.

SU BIENESTAR

- Asegúrese de que está bien hidratado/a antes de hacer ejercicio.
- Siempre que use DISQ, debe vestir ropa cómoda pero no demasiado holgada, ya que esta podría enredarse con los cables.
- Busque un espacio llano y seguro donde hacer ejercicio; evite hacer ejercicio sobre superficies resbaladizas o bien cerca de niños, radiadores, escalones, escaleras u objetos afilados.
- Cuando haga ejercicio, mantenga un ritmo respiratorio normal; nunca contenga la respiración.
- Si algún ejercicio o uso de este producto le causa dolor, PARE inmediatamente para prevenir lesiones graves.

- **ESTO NO ES UN JUGUETE**
- **SOLO PARA ADULTOS**
- **MANTÉNGALO FUERA DEL ALCANCE DE LOS NIÑOS**

DISQ
- Por muy entretenidos que sean los ejercicios con DISQ, ¡no se trata de un juguete! Por tanto, manténgalo fuera del alcance de los niños.
- Cuando use DISQ, compruebe que tiene espacio suficiente a su alrededor para poder estirar los cables de DISQ sin chocar con personas u objetos que estén cerca de usted.
- DISQ debe ser usado únicamente por una persona a la vez.
- No permita que otras personas tiren de los cables mientras usted tiene puesto su cinturón de DISQ.
- Cuando no se esté utilizando, DISQ se debe mantener fuera del alcance de los niños, en un lugar al que estos no tengan acceso.

EL CABLE DE DISQ
- El cable de DISQ tiene por objeto soportar la resistencia y las repeticiones de DISQ. No se debe envolver a ninguna persona ni objeto con él.
- Aunque el cable es un objeto extremadamente duradero, poco a poco se irá gastando y corre el riesgo de partirse si se utiliza para rodear superficies afiladas.
- No deje que el cable toque su piel desnuda cuando esté haciendo ejercicio.
- Si corta el cable, su garantía quedará invalidada.

DISQ Y EL AGUA
- Si bien DISQ resiste bien a la intemperie, no debe sumergirse por completo bajo el agua.
- Nunca debe lavar DISQ en la lavadora, pero sí puede lavar a mano el cinturón, teniendo siempre cuidado de que los DISQS no se mojen.

EL USO DE DISQ
- Entrenarse habitualmente con el equipo de DISQ a su máximo nivel de resistencia acelerará su proceso normal de desgaste.

CÓMO COMENZAR

DESCARGUE
LA APP

WEB
VISITE LA PÁGINA WEB
www.thedisq.com

LEA
EL MANUAL

CINTURÓN DE DISQ

Talla S, 14250BO
Talla M, 14200BO

La talla S es válida para caderas* de una anchura de 78 a 100 cm (de 30,7 a 39,4 pulgadas).
La talla M es válida para caderas* de una anchura de 90 a 125 cm (de 35,4 a 49,2 pulgadas).

* Recuerde que el tamaño de sus caderas es mayor que el de su cintura.

TIRAS TOBILLERAS

Izquierda, 14361BO
Derecha, 14360BO

¿QUÉ HAY EN LA CAJA?

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

THE DISQ

1. DISQS
Los DISQs patentados se sujetan sobre sus caderas y añaden resistencia a sus ejercicios.

2. INDICADOR DE RESISTENCIA
The DISQ tiene distintos niveles de resistencia que se controlan desde el indicador. Lleve el indicador hacia adelante para una mayor resistencia, llévelo hacia atrás para una menor resistencia.

3. CABLE
El cable, fabricado con fibra Dyneema® (el mismo material que se emplea para las cuerdas de los barcos), ha sido diseñado para soportar un mínimo de 100.000 repeticiones.

4. CINTURÓN
El cinturón ajustable ha sido fabricado con un tejido de alta tecnología diseñado para ser cómodo y resistente a la humedad.

5. CLIPS
Abra los clips para deslizar los DISQs hacia atrás o hacia delante por el cinturón hasta que queden sujetos sobre sus caderas o justo detrás de ellas.

6. HEBILLA
Afloje o apriete las tiras de la hebilla hasta que el cinturón quede bien bajo y sujeto a sus caderas.

7. ASAS
Utilice las asas para tirar del cable del DISQ.

8. TENSOR
El tensor se utiliza para sujetar el cable en su sitio.

9. MUELLE
El muelle ha sido diseñado para su máxima flexibilidad y sujeta el cable en su sitio para permitir una rotación completa de 360°.

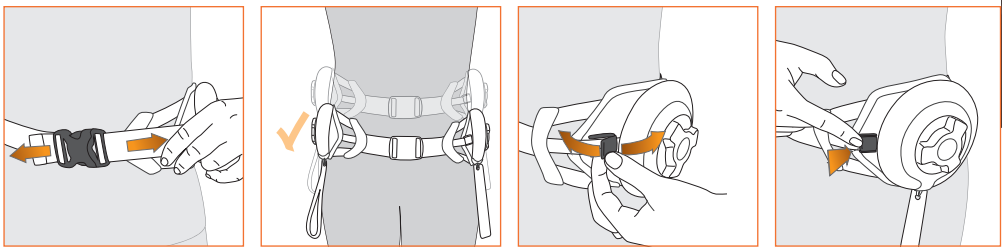
10. TIRA TALONERA
La tira talonera debe engancharse bajo el talón con el tensor del DISQ, en la parte exterior del tobillo.

11. TIRAS TOBILLERAS
Inserte cada tira de velcro en su cierre correspondiente y apriete bien la tira para cerrarla de modo que quede segura, pero no demasiado apretada.

12. AGUJEROS DE LOS CORDONES
Utilice los agujeros de los cordones para sujetar las tiras tobilleras en su sitio de forma más segura.

CÓMO AJUSTARSE EL DISQ

Siempre que entrene con DISQ necesitará su cinturón y sus tiras tobilleras.



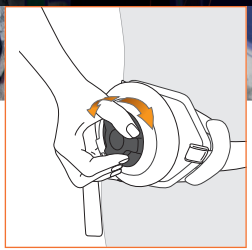
EL CINTURÓN

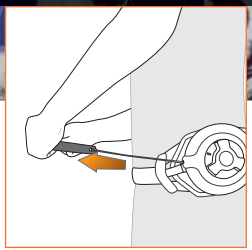
1. Tome el cinturón de DISQ 4.
2. Utilizando la hebilla 6, colóquese el cinturón 4 sobre la cintura sin apretar. Asegúrese de que la L queda a su izquierda y la R a su derecha. Cuando mueva hacia adelante los indicadores de resistencia 2, la resistencia aumentará en el cable 3.
3. Utilizando la hebilla 6, ajuste el cinturón de modo que quede sobre sus caderas.
4. Abra los clips 5 para deslizar cada DISQ 1 hacia su lugar, ligeramente por detrás del hueso de la cadera.
5. Cierre los clips 5 cuando los DISQs 1 estén ya en su sitio.

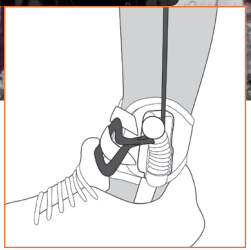
LAS TIRAS TOBILLERAS

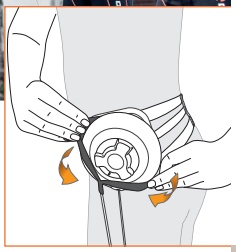
1. Quítese el calzado.
2. Introduzca el pie en la tira tobillera ⓫ de modo que la tira talonera ⓾ quede bajo su talón con el tensor ❽ y el muelle ❾ en la parte exterior de su tobillo.
3. Inserte cada tira en su cierre correspondiente y ciérrela apretando de modo que quede bien segura.
4. Vuelva a ponerse el calzado.
5. Cuando se ate el calzado, pase los cordones por los agujeros ⓬ de las tiras tobilleras ⓫ antes de volver a atárselos.
6. Doble el cable y páselo alrededor del tensor ❽, de atrás hacia adelante. El extremo del cable ❸ con el asa ❼ debe quedar delante. Fije bien el otro lado.

CONFIGURANDO THE DISQ









Una vez que su cinturón y sus tiras tobilleras estén en su sitio, ¡ya está casi listo/a para entrenar!

1. Para un entrenamiento óptimo, empiece por determinar su nivel de resistencia.
2. Para determinar su nivel, lleve los indicadores❷ hasta el máximo.
3. A continuación, vaya retrocediendo hasta dar con un nivel cómodo en el cual entrenarse.
4. Asegúrese de que los dos niveles de resistencia coinciden, tirando de los dos cables.
5. Compruebe que tiene espacio suficiente alrededor para estirar los cables y hacer saltos o estocadas.
6. Para los movimientos corporales inferiores más básicos, coloque el asa❼ abajo, junto a la tira tobillera⓫. Fije el asa usando las tiras, como se muestra en la ilustración de arriba. No deje el asa colgando, ya que esta podría interferir en sus movimientos.
7. Para movimientos corporales inferiores más intensos, eleve las asas y páselas alrededor de los DISQs, tal y como se muestra en la ilustración de arriba. Asegúrese de que pasan alrededor de los DISQs, pero después tire hacia abajo con firmeza para asegurarse de que están bien sujetas.
8. ¡Ahora ya puede empezar!

¡VAMOS ALLÁ, DISQ!

Ya se ha colocado el cinturón y las tiras: ahora solo le falta entrenar con DISQ.

La compra de su DISQ también incluye de forma gratuita un entrenamiento de cuerpo total con DISQ. Puede descargar un vídeo de nuestra página web al momento, o bien descargar el app. Para ello se le solicitará que se registre en myDISQ, la comunidad online de DISQ.

La mejor forma de permanecer conectado y recibir nuevos entrenamientos de DISQ es hacerlo a través de myDISQ, para lo cual puede registrarse en **www.thedisq.com** o bien descargar el app y configurar su perfil. Gracias a sus contenidos dinámicos, un entrenamiento basado en objetivos, la ayuda de la comunidad, los trofeos y un uso de DISQ. MyDISQ le ayudará a maximizar el uso de su DISQ

VICTORIA EMBANKMENT

ELECCIÓN DE UN LUGAR PARA DISQ

¿Dónde se debe usar DISQ? La respuesta es sencilla: ¡EN CUALQUIER SITIO! Pero antes de que use su DISQ al aire libre o en un interior, asegúrese de que dispone de espacio suficiente para hacer estocadas, saltos y estiramientos de brazos.

Busque un lugar llano y asegúrese de que no tiene cerca escalones, escaleras, radiadores, objetos afilados ni superficies resbaladizas. Siempre que se trate de un espacio seguro, puede usar DISQ en un parque urbano, un patio, un porche frontal, un aparcamiento, un gimnasio, una playa, una habitación de hotel, una oficina... decida qué espacio es el más adecuado en su vida cotidiana.

Nosotros nos hemos entrenado en todo tipo de lugares –desde el Red Rock Canyon de Nevada hasta el London Bridge– y siempre estamos buscando nuevos espacios para utilizar DISQ, de modo que puede compartir sus ideas y fotos en nuestra página de Facebook o bien tuitearnos en @DISQfitness.

SOLUCIÓN DE PROBLEMAS

El cinturón se mueve mientras estoy entrenando.
Asegúrese de que su cinturón está bien apretado y queda bien bajo sobre sus caderas; si está corriendo distancias largas, deslice los DISQS hacia la parte posterior.

El asa se suelta cuando está rodeando el DISQ.
Siempre que pase el asa alrededor del DISQ, asegúrese de que lo está rodeando por completo. A continuación, tire firmemente del asa hacia abajo para lograr una seguridad extra.

Las tiras tobilleras me producen irritación.
Asegúrese de que usa los agujeros de los cordones: le ayudarán a sujetar las tiras en su sitio, sobre todo en el caso de ciertos movimientos de gran impacto. Si sigue sintiendo presión, póngase unos calcetines altos bajo las tiras tobilleras.

Compruebe también que no lleva puestos unos pantalones largos u holgados que puedan interferir con las tiras tobilleras y el cable.

Tengo problemas para pasar el cable por el tensor.
En primer lugar, asegúrese de que la tapa de color naranja está mirando hacia fuera. Tire del cable hacia fuera la longitud necesaria para que la parte del cable que esté pasando sea la más fina y no la más cercana al asa. El cable debe quedar fijado justo debajo de la tapa de color naranja. Si necesita más ayuda, consulte las explicaciones de la página 13.

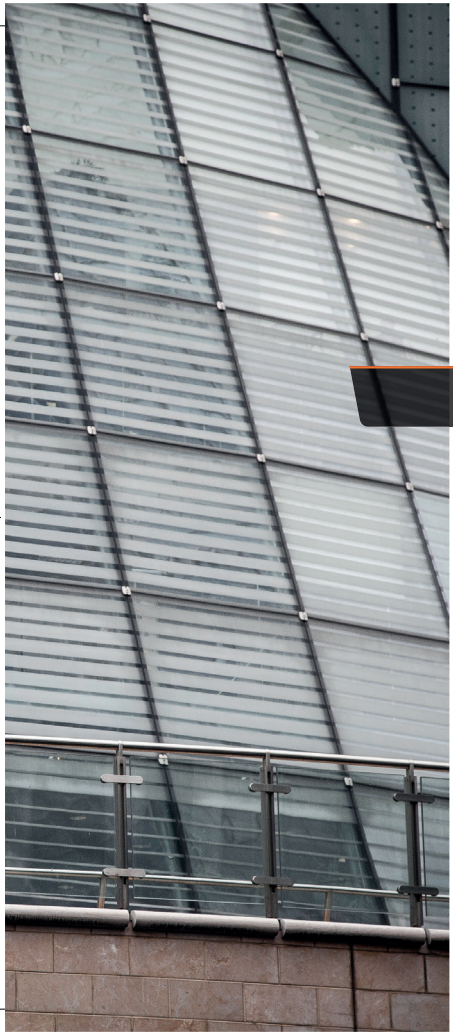
El cable me produce una rozadura en la piel.
Con algunos movimientos, como por ejemplo las extensiones de tríceps, el cable quedará cerca de su piel. Ajuste el movimiento o cubra la piel desprotegida de modo que el cable no le produzca rozaduras.

¿Cómo debo limpiar mi DISQ?
DISQ no se debe meter NUNCA en la lavadora, pero puede lavar a mano el cinturón de DISQ teniendo cuidado de que los DISQS no se mojen.

Para más información o cualquier otra pregunta, visite www.thedisq.com.

TABLE DES MATIÈRES

37 Bienvenue
38 Pour Votre Securite
40 Pour commencer
41 Ce qu'il y a dans le coffret
42 The DISQ
44 Comment mettre le DISQ
46 Comment régler le DISQ
47 DISQuons !
49 À quel endroit DISQuer ?
50 Questions fréquentes



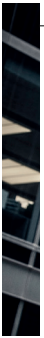
Veuillez lire toutes les instructions du guide avant de mettre et d'utiliser le DISQ.

BIENVENUE

Portatif, le DISQ est un accessoire qui ouvre de nouveaux horizons à la pratique sportive.

Pratiquez en plein air ou en intérieur. La ceinture légère vous suit partout et vous offre un niveau de résistance réglable et constant lors de vos séances d'exercice.

Pratiquez selon votre niveau, où et quand vous le souhaitez et musclez-vous grâce à votre DISQ.



Le DISQ est un accessoire portatif haut de gamme, résistant et conçu spécialement pour pratique du sport. En respectant les précautions suivantes, vous pourrez profiter pleinement de votre DISQ, en toute sécurité pour vous même et pour les autres.

POUR VOTRE SÉCURITÉ

Tout utilisateur doit lire et s'assurer de comprendre ce guide d'utilisation avant de se servir du DISQ. Le DISQ n'est pas destiné aux personnes (enfants y compris) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont réduites ou qui manquent d'expérience et de connaissances, sauf si ces personnes bénéficient d'une surveillance ou d'instructions sur l'usage du DISQ de la part d'une personne responsable de leur sécurité. Les personnes responsables de la sécurité des autres doivent donner des instructions explicites ou surveiller étroitement l'utilisation du DISQ.

- **CECI N'EST PAS UN JOUET**
- **UTILISATION RÉSERVÉE AUX ADULTES**
- **TENIR HORS DE PORTÉE DES ENFANTS**

CONSULTEZ VOTRE MÉDECIN

- Avant de débuter toute pratique sportive, consultez votre médecin ou un professionnel de santé.
- En cas de blessure, de maladie ou de d'infirmité ou en cas de grossesse ou suite à un accouchement, consulter un praticien est particulièrement important, afin de vérifier que le DISQ et les programmes associés sont adaptés à l'utilisateur.

POUR VOTRE BIEN-ÊTRE

- Assurez-vous de toujours bien vous hydrater avant et après chaque séance d'utilisation.
- Lorsque vous DISQuez, portez des vêtements confortables, mais pas amples ou fluides au point de se prendre dans les cordons.
- Installez-vous dans un endroit plat et sans danger. Ne vous entraînez pas sur des surfaces glissantes, près d'enfants, de radiateurs, de marches, d'escaliers ou près d'objets coupants ou pointus.

- Respirez normalement pendant l'utilisation et ne retenez jamais votre respiration.
- En cas de douleur pendant l'utilisation, ARRÊTEZ immédiatement afin d'éviter tout risque de blessure grave.

THE DISQ

- Aussi ludiques les séances de DISQ soient-elles, votre DISQ n'est pas un jouet !
  Tenez hors de portée des enfants.
- Lorsque vous DISQuez, assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace autour de vous pour tendre les cordons du DISQ sans gêner personne ni vous accrocher.
- Le DISQ ne doit être utilisé que par une personne à la fois.
- Ne laissez personne tirer sur les cordons lorsque vous portez la ceinture du DISQ.
- En dehors des séances, le DISQ doit être rangé hors de portée des enfants.

LE CORDON DU DISQ

- Le cordon permet à la résistance du DISQ de s'exercer et il sert à endurer les répétitions. Il ne doit jamais être enroulé autour d'une personne ou d'un objet.
- Le cordon est extrêmement résistant, mais enroulé autour d'un objet coupant, il s'use et peut se rompre.
- Si tu t' entraine, la corde ne peut pas touché le peau nu.
- Le fait de couper le cordon provoque l'annulation de la garantie.

LE DISQ ET L'EAU

- Le DISQ est résistant aux intempéries, mais il ne doit pas être plongé dans l'eau.
- Le DISQ n'est pas lavable en machine, mais vous pouvez laver la ceinture à la main en veillant à ne pas mouiller les DISQs.

UTILISATION DU DISQ

- Utiliser constamment le DISQ au niveau de résistance maximal a pour effet d'accélérer le processus d'usure normal.

POUR COMMENCER

TÉLÉCHARGER L'APPLICATION

WEB
VISITER LE SITE WEB
www.thedisq.com

LIRE LE GUIDE

CEINTURE DU DISQ
Taille S, 14250BO
Taille M, 14200BO

Choisir S pour un tour de hanche* entre 78 et 100 cm.
Choisir M pour un tour de hanche* entre 90 et 125 cm.
* Note : votre tour de hanche est supérieur à votre tour de taille.

CE QU'IL Y A DANS LE COFFRET...

SANGLES DE CHEVILLE
Gauche, 14361BO
Droite, 14360BO

1
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12

THE DISQ

1. LES DISQS
Le DISQ est un accessoire breveté qui se place sur les hanches et opère une résistance pendant l'exercice.

2. CADRAN DE RÉSISTANCE
LE DISQ possède plusieurs niveaux de résistance réglables grâce au cadran. Tournez le cadran vers l'avant pour augmenter la résistance et tournez-le vers l'arrière pour diminuer la résistance.

3. CORDON
Le cordon de fibre Dyneema® (fibre utilisée pour les cordages nautiques) est conçu pour résister à un minimum de 100 000 répétitions.

4. CEINTURE
La ceinture réglable est en fibre tressée de haute technologie, confortable et résistante à l'humidité.

5. CLIPS
Ouvrez les clips pour faire glisser les DISQs vers l'avant ou vers l'arrière de la ceinture de manière qu'ils reposent sur la hanche ou juste derrière.

6. BOUCLE
Desserrez ou resserrez les sangles au niveau de la boucle jusqu'à ce que la ceinture soit bien serrée et bas sur les hanches.

7. POIGNÉES
Les poignées servent à tirer sur les cordons du DISQ.

8. POULIE
La poulie permet de maintenir le cordon en place.

9. RESSORT
Le ressort, conçu pour une souplesse optimale, maintient le cordon en place tout en permettant une rotation complète à 360°.

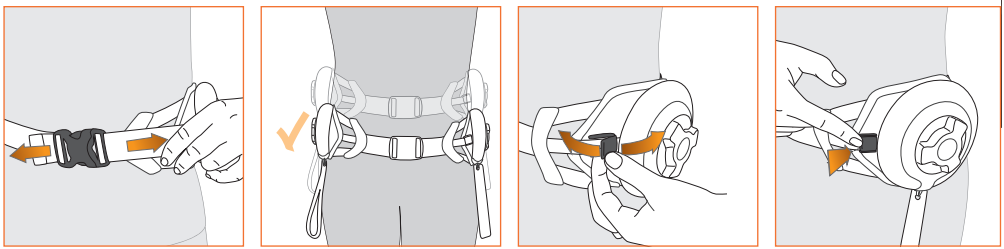
10. SANGLE DE TALON
La sangle de talon doit être passée sous le talon, la poulie placée sur l'extérieur de la cheville.

11. SANGLES DE CHEVILLE
Insérez chaque sangle à Velcro dans le fermoir correspondant et serrez la sangle de façon qu'elle tienne bien, mais sans être trop serrée.

12. ŒILLETS DE LACETS
Servez-vous de vos œillets de lacets pour maintenir les sangles de cheville bien en place.

COMMENT METTRE LE DISQ

Chaque séance de DISQ nécessite de porter à la fois la ceinture et les sangles de cheville



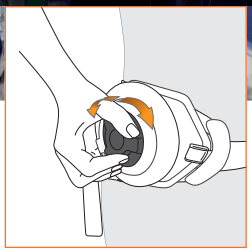
LA CEINTURE

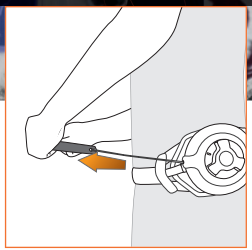
1. Munissez-vous de la ceinture 4.
2. Au moyen de la boucle 6 mettez la ceinture 4 autour de votre taille sans trop la serrer. Vérifiez que le L est à votre gauche et le R à votre droite. Lorsque vous tournez le cadran de résistance vers 2 l'avant, la résistance du cordon augmente 3.
3. Au moyen de la boucle 6, réglez la ceinture de manière qu'elle repose bien sur les hanches.
4. Ouvrez les clips 5 pour faire glisser chaque DISQ 1 en place, légèrement derrière la hanche.
5. Quand les DISQs 5 sont en place 1, fermez les clips.

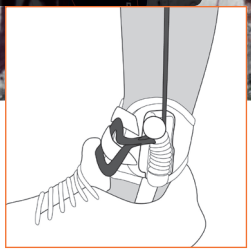
LES SANGLES DE CHEVILLE

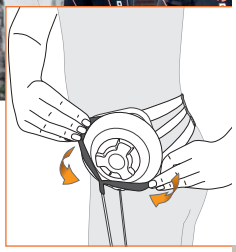
1. Retirez vos chaussures.
2. Passez chaque pied dans une sangle de cheville ⓫ de façon que la sangle de talon ⓾ se retrouve sous votre talon, avec la poulie ❽ et le ressort ❾ placés sur l'extérieur de la cheville.
3. Insérez chaque sangle à Velcro dans le fermoir correspondant et appuyez dessus de façon qu'elle tienne bien.
4. Remettez vos chaussures.
5. Au moment de lacer vos chaussures, passez vos lacets dans les œillets ⓬ des sangles de cheville ⓫ avant de finir de les lacer.
6. 6. Penchez-vous et passez le cordon autour de la poulie ❽, d'arrière en avant. La fin du cordon ❸ (où se trouve la poignée) ❼ doit être vers l'avant. Répétez de l'autre côté.

COMMENT RÉGLER LE DISQ









Une fois que vous avez mis la ceinture et les sangles de cheville, vous êtes presque prêt(e) à DISQuer

1. Pour une séance d'exercice optimale, commencez par déterminer votre niveau de résistance.
2. Pour cela, tournez les cadrans❷ complètement vers l'avant.
3. Tournez-les ensuite vers l'arrière jusqu'à trouver un niveau d'entraînement confortable.
4. Vérifiez que les niveaux de résistance sont les mêmes en tirant sur chaque cordon.
5. Assurez-vous d'avoir suffisamment d'espace autour de vous pour tendre les cordons et sauter ou de faire des fentes.
6. Pour les mouvements de base des membres inférieurs, laissez les poignées❼ retomber au niveau des sangles de cheville⓫. Attachez les poignées au moyen des sangles, comme illustré ci-dessus. Ne laissez pas les poignées pendre et gêner vos mouvements.
7. Pour les mouvements des membres inférieurs plus intenses, remontez les poignées et placez-les autour des DISQs, comme illustré ci-dessus. Après les avoir placées autour des DISQs, tirez vigoureusement pour vérifier qu'elles tiennent bien.
8. Maintenant, vous pouvez commencer !

DISQUONS

Maintenant que vous êtes équipé(e) de votre ceinture et de vos sangles, il ne vous reste plus qu'à pratiquer.

L'achat du DISQ vous donne accès gratuitement à un programme complet d'entraînement. Vous pouvez télécharger une vidéo instantanée depuis notre site web ou télécharger l'application. Suivez alors les indications pour vous inscrire sur myDISQ, la communauté en ligne du DISQ.Le meilleur moyen de rester connecté et d'obtenir de nouveaux programmes d'entraînement est de passer par myDISQ, soit en s'inscrivant sur **www.thedisq.com** ou en téléchargeant l'application et en se créant un profil.

Grâce à un contenu renouvelé régulièrement, des thématiques d'entraînement et de pratique fondées sur des objectifs, le soutien d'un réseau social, la remise de trophées, myDISQ vous permet de profiter au maximum de votre DISQ.

VICTORIA EMBANKMENT

À QUEL ENDROIT DISQUER ?

À quel endroit peut-on DISQuer ? La réponse est simple: N'IMPORTE OÙ ! L'important, avant de commencer la pratique en intérieur ou en extérieur, est de s'assurer que l'on a assez de place pour faire des fentes, des sauts et étirer ses bras.

Installez-vous dans un endroit plat et éloigné de marches, d'escaliers, de radiateurs, d'objets coupants ou pointus ou de surfaces glissantes. Dès lors que le lieu ne présente pas de danger, on peut parfaitement DISQuer dans un parc, dans son jardin, sa cour, sur un parking, dans une salle de gym, sur la plage, dans sa chambre d'hôtel, au bureau... partout où c'est pratique au quotidien.

Nous avons DISQué dans le monde entier du Red Rock Canyon (Nevada) au London Bridge et nous recherchons constamment de nouveaux endroits où DISQuer, alors n'hésitez pas à partager vos idées et vos photos sur notre page Facebook ou en nous envoyant un tweet à @DISQfitness.

QUESTIONS FRÉQUENTES

Ma ceinture bouge pendant l'exercice.
Assurez-vous que votre ceinture est serrée et bas sur les hanches, et si vous faites de la course de fond, faites glisser vos DISQs vers l'arrière.

Les poignées se détachent lorsqu'elles sont placées autour des DISQs.
Lorsque vous placez les poignées autour des DISQs, assurez-vous qu'elles tiennent bien tout autour.

Ensuite, tirez fermement sur la poignée vers le bas, pour qu'elle tienne parfaitement en place.

Les sangles de cheville me font mal.
Utilisez les œillets de vos chaussures pour maintenir les sangles en place. C'est particulièrement important pour les mouvements avec des sauts. Si c'est encore inconfortable, portez des chaussettes sous les sangles.

Faites aussi en sorte de ne pas porter de pantalon ou de bas de jogging amples qui gênent avec les sangles et le cordon.

J'ai du mal à faire passer le cordon autour de la poulie.
Vérifiez d'abord que la pastille orange est tournée vers l'extérieur. Tirez aussi suffisamment sur le cordon de manière à faire passer la partie fine du cordon, et non pas la partie proche de la poignée. Le cordon doit se fixer juste au-dessus de la pastille orange. Voir les instructions correspondantes page 13, pour plus de précisions.

Le cordon frotte contre ma peau.
Dans certains cas, comme pour l'étirement des triceps, le cordon se trouve près de la peau. Dans ce cas, tenez-en compte pour affiner le mouvement ou couvrez-vous afin d'éviter un frottement direct.

Comment nettoyer son DISQ ?
Les DISQs NE SONT PAS lavables en machine, mais vous pouvez laver la ceinture à la main en veillant à ne pas mouiller les DISQs.

Pour plus d'information et pour répondre à toutes vos questions, veuillez visiter le site www.thedisq.com.

DISQ-01/2013

© DISQ LLC, 2013

PRINTED IN CHINA

DISQ_USER_GUIDE_ML.indd 52 04-09-13 17:10